



Mari Laine

ft, vapaa toimittaja  
mari.j.laine@gmail.com

# MITÄ TÖIHIN KUULUU?

## – Kysymys, joka sinunkin kannattaisi esittää jo tänään

Työelämän jatkuva muutos laittaa suomalaisten työkyvyn kovalle. Fyysinen ja psyykinen oireilu kulkevat yhä useammin käsi kädessä, sanoo TOIMIAN Työikäisten toimintakyky -ryhmän puheenjohtaja **Ari Kaukiainen**.

### TOIMINTAKYKY



Artikkeli on Fysioterapia-lehden toimintakykyä käsittelevän juttusarjan viides osa. Sarja tehdään yhteistyössä THL:n sekä Toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallisen asiantuntijaverkoston TOIMIAN kanssa. (Lukijat voivat kommentoida aiheita ja esittää teemaan liittyviä kysymyksiä liiton nettisivuilla osoitteessa [www.suomenfysioterapeutit.fi/toimintakyky](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/toimintakyky)).





Suomalaisen terveyden riskitekijöitä ovat alkoholi, tupakointi ja ylipaino.



Toimintakyvyn heikkeneminen on tärkeää tunnistaa varhain.

**S**uomalaisten elinajan odote kasvaa, mutta mikä on ikääntyvän väestön kunto?

Ei erityisen hyvä, näkee Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön OECD. Järjestön mukaan vain puolet 65-vuotiaista suomalaismiehistä ja 40 prosenttia naisista omaa hyvän toimintakyvyn jäljellä olevina elinvuosinaan. Siis kääntäen: puolet miehistä ja lähes kaksi kolmesta naisesta voi eläkepäivillään huonosti.

Tieto ilmenee OECD:n Suomen terveysprofiilia koskevasta katsauksesta.

Tätä ongelmaa pohtii työkseen myös dosentti **Ari Kaukiainen**, joka työskentelee lääketieteellisenä johtajana LähiTapiolassa. Kaukiaisensa mukaan paras keino lisätä ikääntyvän väestön toimintakykyä on tarttua

## **Työkyvyn heikkeneminen ja siitä johtuvat sairauspoissaolot ovat yhä useammin kompleksinen kokonaisuus.**

ongelmiin ennalta eli parantaa vielä työiässä olevien suomalaisten hyvinvointia. Tähän pyrkii myös TOIMIAN työikäisten toimintakykyyn keskittyvä työryhmä, jonka puheenjohtajana Kaukiainen toimii.

– OECD:n katsauksessa esitetään useita keskeisiä ongelmia, jotka vaikuttavat ihmisten toiminta- ja työkykyyn ja siten heijastuvat TOIMIAan, Kaukiainen sanoo.

Katsauksessa todetaan, että suomalaisten terveyden suurimpia riskitekijöitä ovat alkoholin käyttö, tupakointi ja ylipaino. Yleisimpien kuolinsyiden kärjestä löytyvät puolestaan sydän- ja verisuonitaudit, syövät sekä erilaiset hermoston sairaudet, kuten Alzheimer. Esiin nostetaan myös tuki- ja liikuntaelinsairaudet, joiden todetaan aiheuttavan ”enenevässä määrin toimintakykyisten elinvuosien menetyksiä Suomessa”, sekä masennus.

## **Työkyvyn heikkenemiseen tartuttava varhain**

TOIMIA on julkaissut työikäisten toimintakyvyn arviointiin useita suosituksia, joissa käsitellään muun muassa päihdeongelmia, tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä mielen-terveyttä – siis juuri niitä asioita, jotka OECD:kin nostaa tapetille. Nyt Kaukiainen haluaa kuitenkin nostaa esiin erityisesti yhden suosituksen.

Kyse on työkyvyn heikkenemisen varhaisesta tunnistamisesta. Kyseinen TOIMIAN suositus julkaistiin kaksi vuotta sitten. Sen keskeinen sanoma on, että työntekijän toimintakyvyn heikkeneminen on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhain, jotta työkykyä tukevat toimenpiteet voidaan ajoittaa ja kohdistaa oikein.

– Halusimme myös korostaa työntekijän omaa roolia ja vastuuta. Ei ole niin, että ihminen on passiivinen toimija, jolla on jokin toiminta- ja työkyky, vaan hän osallistuu itse sen ylläpitämiseen, Kaukiainen sanoo.



Mitkä tekijät siis heikentävät suomalaisten työkykyä? OECD:n katsauksen ohella vastausta voi etsiä Kelan tilastoista.

Kelan maaliskuussa julkaisemien tilastojen mukaan sairauspoissaolot kääntyivät viime vuonna nousuun ensimmäistä kertaa kymmeneen vuoteen. Kasvu johtui Kelan mukaan erityisesti mielenterveyden häiriöiden perusteella alkaneiden sairauspoissaolojen yleistymisestä. Merkillepantavaa on lisäksi, että vaikka tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat pitkään vähentyneet, nyt tämäkin kehitys pysähtyi.

Kelan tilastoissa näkyvät vain pitkät poissaolot, eli kun sairastaminen on jatkunut yhtäjaksoisesti vähintään kymmenen päivää.

Samansuuntaisia huomioita tehdään TOIMIAN suosituksessa. Merkittävimmiksi syiksi työikäisten sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeisiin mainitaan psyykkiset sairaudet, erityisesti masennus, sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Toisaalta todetaan, että esimerkiksi diabetes, ylipaino sekä sydän- ja verisuonitaudit voivat lisätä sairastavuutta ja poissaoloja.

### **Työn mielekkyyden ja stressin hallinta keskeistä**

Kaukiaisien arvion mukaan työkyvyn heikkeneminen ja siitä johtuvat sairauspoissaolot ovat yhä useammin kompleksinen kokonaisuus, jossa syyttävää sormea ei voi osoittaa vain yhteen tekijään.

– Työkyky ja toimintakyky muotoutuvat monesta asiasta, eli ei pelkästään terveydestä vaan esimerkiksi yksilö- ja ympäristötekijöistä, Kaukiainen sanoo.

Kaukiainen mainitsee esimerkkeinä syömis- ja liikuntatottumukset, palautumisen, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja päihteiden käytön.

### **Työntekijän toimintakyvyn heikkeneminen on tärkeää tunnistaa mahdollisimman varhain.**

– Näistä etenkin ruokavalio ja liikunta ovat asioita, joita usein korostetaan. Mutta jos työpaikalla on vaikka työilmapiiiriongelmia, ne eivät korjaannu urheilemalla ja syömällä ruohoa, Kaukiainen huomauttaa.

Yksi keskeisimmistä työkykyyn vaikuttavista tekijöistä liittyy Kaukiaisien mukaan työkuultuuriin. Jatkuva muutos ja sen sietämisestä on tullut työpaikoilla arkipäivää.

– Työelämä kysyy ihmisiltä sellaista sietokykyä, jota aiemmin ei niin paljon tarvittu. Työt saattoivat olla rankkoja, mutta ne muuttuivat hitaasti. Nyt työ ▶

## **Hyvä paha työterveyshuolto**

**TYÖTERVEYSHUOLTO** saa osakseen sekä kiitosta että kritiikkiä. Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD huomauttaa Suomen terveysprofiilia koskevassa katsauksessaan, että työterveyshuolto lisää eriarvoisuutta hoitoon pääsyssä.

Järjestön mukaan työterveyshuollon kautta hoitoon pääsee nopeammin, koska käytettävissä on myös muita kuin julkisen sektorin palveluita. ”Sitä vastoin alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvat ja (työiän ylittäneet) ikääntyneet henkilöt käyttävät pääosin julkisia palveluita ja joutuvat siksi odottamaan pidempään hoitoon pääsyä”, raportissa kirjoitetaan.

TOIMIAN Työikäisten toimintakyky -ryhmän puheenjohtajan, dosentti **Ari Kaukiaisien** mukaan työterveyshuolto jakaa mielipiteitä myös Suomessa esimerkiksi THL:n sekä sosiaali- ja terveysministeriön sisällä.

– Osa pitää huolenaiheena, että työterveyshuolto vahvistaa eriarvoisuutta. Osan mielestä työterveyshuoltoa puolestaan tarvitaan, jotta väestö pysyy työkyntoisena. Sama riita jatkuu sotessakin, ja se on osin arka aihe. Tässä vaiheessa sote ei hirveästi ole puuttanut työterveyshuoltoon, Kaukiainen sanoo.

**SUOMESSA TYÖANTAJIEN** korvausvastuuta koskeva lainsäädäntö on osaltaan omiaan lisäämään eriarvoisuutta myös yritysten välillä. Kaukiaisien mukaan lainsäädäntö on rakennettu niin, että työeläkkeistä ja työtaturmista tulee suurille työnantajille isoja kustannuksia, kun taas vähän työntekijöitä työllistävissä pienemmissä yrityksissä kustannuksia ei juuri tule.

– Suuryrityksissä pysyvä työkyvyttömyys voi tulla maksamaan niille vaikka miljoonan tavalla tai toisella. Samanlainen työkyvyttömyys jossain pienessä firmassa aiheuttaa vain sen, että kyseinen työntekijä menetetään, mutta suuria kuluja ei tule, Kaukiainen vertaa.

– Siksi isot yritykset ovat valmiita kääntämään kaikki kivet siinä tuessa ja kuntoutuksessa. Haasteena on se, mitä tukea ja apua keksitään pienille firmoille, joilla ei ole lainsäädännöstä tulevaa kustannuspainetta. Näillä pienillä firmoilla työterveyshuolto on usein myös hyvin minimissä.

**KIISTANALAISSUudesta** huolimatta TOIMIAN suosituksissa työterveyshuolto nähdään edelleen keskeisenä toimijana esimerkiksi työkyvyn heikkenemisen varhaisessa tunnistamisessa.

– Miten tulevaisuudessa työterveyshuollolle käy, sitä en tiedä – monessa muussa maassa sitä ei tämältyyppisenä ole, Kaukiainen sanoo.



# TOIMIA

**TOIMIA-TIETOKANTA ON** kaikille avoin työväline toimintakyvyn mittaamiseen ja arviointiin. Tietokannassa julkaistujen suositusten ja mittarien validiteettia, reliabiliteettia ja käytettävyyttä on arvioitu systemaattisesti. [www.toimia.fi](http://www.toimia.fi)

sinänsä ei välttämättä ole niin rankkaa, mutta se on jatkuva muutosta. Ihmisen täytyy oppia hallinnoimaan itseään, ja se on kuormittavaa, Kaukiainen sanoo.

– Yksi iso ongelma liittyy juuri muutokseen, epävarmuuteen, stressiin ja henkiseen kuormittumiseen. Henkisessä stressissä pahinta on, jos tulee hallinnan menetyksen tunne, että tätä ei pysty hallitsemaan ja kaikki kaatuu päälle.

Työkyvyn heiketessä fyysiset ja psyykkiset ongelmat kietoutuvat yhä useammin yhteen, Kaukiainen sanoo. Mielenterveyden järkkäminen voi kytkeytyä tuki- ja liikuntaelimestön oireiluun tai päinvastoin.

– Oireissa voi olla henkistä ja fyysistä kanavaa, eli ne voivat vaikuttaa ruumiilliseen oirehdintaan ja sairastamiseen, mutta myös esimerkiksi motivaation laskuun ja turhautumiseen. Sitten ne voimistavat toinen toisiaan. Puhutaan niin sanotusta psykosomaatikasta, Kaukiainen sanoo.

– Eli jos ihmisellä on vaikka jonkinlaista kipua tai kulumista, esimerkiksi niska tai selkä kipeä, niin muutoksen, stressin ja epävarmuuden myötä tilanne eskaloituu.

Kaukiaisien mukaan myös työn mielekkyys on yksi merkittävä työkykyyn vaikuttava tekijä.

– Jos ihmisellä on kokemus, että työ on mielekästä, se peittää alleen monta huonoa asiaa. Vastaavasti kaikki asiat, jotka nakertavat mielekkyyttä, vaikuttavat toiseen suuntaan.

– Esimerkiksi kokemus epäoikeudenmukaisuudesta työssä on hirveän voimakas stressitekijä. Perinteisesti on puhuttu, että stressi on sitä, että on paljon töitä ja kiirettä, mutta tällainen stressi voi olla paljon pahempaa. Se jättää ihmistä, Kaukiainen sanoo.

Samaan hengenvetoon Kaukiainen kuitenkin toteaa, että myös niin sanotut perinteisemmät ongelmat ovat edelleen merkittävä tekijä työkyvyn heikkenemisen ja siten sairauspoissaolojen taustalla. Yksi niistä on alkoholi.

– Yli kolmannes käyttää säännöllisesti runsaasti alkoholia, mikä on selvästi enemmän kuin Euroopassa yleensä. Siitä kumpuaa ihan älyttömästi ongelmia, Kaukiainen sanoo.

– Vaikka se ei olisi pääsyy (toimintakyvyn heikkenemiseen), se pahentaa ihan kaikkea.



Työelämä kysyy sellaista sietokykyä, jota ei aiemmin tarvittu niin paljon.



Käytetäänkö fysioterapiaa riittävästi työssä jaksamiseen?

## Fysioterapeutti työssä jaksamisen tueksi

Työkyvyn heikkenemisen varhaista tunnistamista koskevan TOIMIA-suosituksen mukaan psyykkisten sairauksien sekä tule-vaivojen varhaisessa toteamisessa keskeistä on työterveyshuollon moniammatillinen toiminta. Työfysioterapeutti on oleellinen osa tätä tiimiä. Suosituksessa korostetaan lisäksi, että työntekijän tuen koordinoinnissa tulisi hyödyntää fysioterapeutin ammattitaitoa työn ja terveyden yhteensovittamisessa.

Kaukiaisien mukaan fysioterapeutteja voisi hyödyntää entistä paremmin esimerkiksi työkyvyn alenemisen varhaisten merkkien havaitsemisessa. Fysioterapeutti voi havaita työntekijän fyysisen suoriutumisen tai jaksamisen heikentyneen, vaikka kyseessä ei vielä olisikaan työkyvyttömyyttä aiheuttava ongelma.

– Se olisi sitä oikeampaa ennaltaehkäisyä ja tulisi ajallisesti ensin. Sitten vasta tulisivat kaikki nämä ergonomiat ja muut, Kaukiainen sanoo.

Kaukiaisien mukaan työfysioterapia on ylipäänsä liian kapea-alaista, jos se keskittyy vain työergonomiaan tai jo todettujen sairauksien ja vammojen hoitoon.

– Jos ihmisen fyysinen tai psyykinen kapasiteetti ei ole balanssissa työn kanssa, niin voimmeko sen sijaan miettiä sitä? Se olisi (fysioterapialle) tärkeä käyttöaihe.

– Työterveyshuollon osalta voisi kysyä, että käytetäänkö fysioterapiaa riittävästi työssä jaksamisen tukemiseen vai mihin se keskittyy? ■

### Lähteet

Blomgren, Jenni: Sairauspoissaolot kääntyneet kasvuun – mielen-terveysperusteiset sairauspäivärahakaudet yleistyneet. Kelan tutkimusblogi 19.3.2018.

OECD and European Observatory on Health Systems and Policies: State of Health in the EU. Suomi: Maan terveystilaprofiili 2017.